నడక ఒంటికి మంచిదేగా...

- నడకతో ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరం
- దినచర్యగా మారిన నడక
- నడవాల్సిందే అంటున్న వైద్యులు



తణుకు శ్రీచిట్టూరి ఇంద్రయ్య ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల వాకింగ్ ట్రాక్‌లో నడుస్తున్న వాకర్లు. (ఫైల్)

తణుకు అర్బన్: కాలం ఏదైనా ఏ పనిచేయాలన్నా ఒక పక్క బద్ధకంతో పాటు ఒత్తిడి, ఆందోళన, మానసిక అశాంతి మానవ దేహాన్ని కుంగదీస్తున్న అంశాలు. ఇటువంటి రోగాలను అధిగమించాలంటే నడక తప్పనిసరి అంటున్నారు వైద్యులు. రోజుకు 30 నిముషాలు నడిస్తే జీవితకాలం పెంచుకోవచ్చని పెద్ద సంఖ్యలో అనారోగ్యాలు తొలగించుకోవచ్చని తెలుస్తోంది. దీంతో నడక ఒంటికి మంచిదేగా అనే నానుడి అందరిలోనూ కలుగుతోంది. నడకపై కలిగిన అవగాహనతో దినకరుడు రాక ముందే పట్టణాల్లో క్రీడా ప్రాంగణాలు, ఖాళీ మైదానాల్లోను, గ్రామాల్లో అయితే ఊరి పొలిమేర వరకు చకచకా నడిచేస్తున్నారు ప్రజానీకం.. ముఖ్యంగా ఉదయం నడక కారణంగా సూర్యరశ్మి శరీరానికి తాకి ఎముకల్లో కాల్షియం లోపాలను అధిగమించవచ్చనే దృక్పథంతో తణుకులో శ్రీచిట్టూరి ఇంద్రయ్య మెమోరియల్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల, వెంకటరాయపురం పార్కు వాకర్స్‌కు వేదికలుగా మారాయి. వాకింగ్ అనంతరం వ్యాయామాలు, యోగా చేస్తుండగా సీనియర్ సిటిజన్స్ నడక అనంతరం పిచ్చాపాటి కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు.

పెట్టుబడి లేనిది నడక..

వ్యాయామం చేయాలంటే జిమ్‌లో రుసుము చెల్లించాలి. షటిల్ ఆడాలన్నా, క్రికెట్ ఆడాలన్నా మరొక క్రీడా విభాగంలో పాల్గొనాలన్నా ఖర్చు చేయాల్సిందే. కానీ నడకకు మాత్రమే ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండానే మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చనేది జగమెరిగిన సత్యం. దీంతో పట్టణాల్లో కళాశాలలు, పాఠశాలల క్రీడా ప్రాంగణాల్లో ఉదయం, సాయంత్రం నడక కోసం వచ్చే వారితో కిటకిటలాడుతున్నాయి. గ్రామాల్లో అయితే చెరువు గట్లు పొలాల వెంబడి నడక అందుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఎక్కువగా 30 సంవత్సరాలు దాటిన వారిలో 30 శాతం, 40 నుంచి 60 సంవత్సరాలు దాటిన వారు 60 శాతం మంది నడకను దినచర్యగా చేసుకున్నట్లు విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ఏ రోగమని ఆస్పత్రికి వెళ్లి వైద్యుడిని సంప్రదించినా మందులతో పాటు ప్రతి రోజూ 30 నిమషాల పాటు నడక తప్పనిసరి అని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బీపీ, సుగర్ వంటి వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ నడక ఎంతో మేలు చేస్తుందనేది అమ్మ మాటలా కమ్మగా మారింది. ముఖ్యంగా రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి గుండె పనితీరు బాగుంటుందనేది వైద్యుల సూచన.

నడకతో ప్రయోజనాలివే...

- క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల ఎండార్ఫిన్స్ అనే హార్మోన్లు విడుదలై మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
- ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్, కంగారు అంశాలను అధిగమించవచ్చు.
- గుండె, ఊపిరితిత్తులకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తాయి.
- గుండె సంబంధిత జబ్బులు, పక్షవాతం వంటివి దరిచేరవు.
- అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలొస్ట్రాల్ వంటి రోగాలను నియంత్రిస్తుంది.
- కీళ్ల, కండరాలు సాగుతూ శక్తి పెరిగి నడిచేందుకు పూర్తిస్థాయిలో సమతుల్యత తీసుకువస్తుంది.
- శరీరంలోని కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- శరీరానికి మంచి శ్వాస, అధికస్థాయిలో ఆక్సిజన్ తీసుకునేలా చేస్తుంది.
- ఎముకలు ధృడంగా తయారవుతాయి.
- మానసికంగా ఉత్సాహాన్ని, ఉల్లాసాన్ని ఇస్తుంది.
- రక్తంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది.
- మెదడును ఉత్తేజితం చేస్తుంది.
- విటమిన్ డి లోపం ఉండదు.
- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

నడక జీవిత కాలాన్ని పెంచుతుంది



ప్రతిరోజూ 30 నిముషాల పాటు నడిచే నడక మనిషి జీవిత కాలాన్ని పెంచుతుందనడంలో ఎలాంటి సందేహమూ లేదు. వాతావరణ పరిస్థితులు, ఆహారం తీసుకోవడంలో ప్రస్తుతం తలెత్తిన పరిస్థితుల రీత్యా 30 సంవత్సరాలు దాటిన వారంతా నడకను దినచర్యగా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. నడక కారణంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులకు రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. దీంతో గుండె సంబంధిత జబ్బులు తలెత్తవు..

– డాక్టర్ సుంకవల్లి రామకృష్ణ, రిటైర్డు ప్రభుత్వ ఆస్పత్రి వైద్యులు, తణుకు

నేడు విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం

తాడేపల్లిగూడెం (టీఓసీ): పట్టణంలోని విద్యుత్ హౌసింగ్‌బోర్డు సబ్ స్టేషన్ పరిధిలో అన్ని ఫీడర్లు పరిధిలో ఆర్‌డీఎస్‌ఎస్ వర్క్స్ (ఫీడర్లు విభజనలు నిమిత్తం) ఈ నెల 4వ తేదీ శుక్రవారం మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోనున్నదని ఏపీఈపీడీసీఎల్ తాడేపల్లిగూడెం డివిజన్ ఈఈ కె.నరసింహమూర్తి వెల్లడించారు. వన్‌టౌన్‌లో పలు ప్రాంతాలు మెయిన్ రోడ్డు, నల్లజర్ల రోడ్డు, భూపాల్ నగర్, స్టేషన్ రోడ్డు, సిపాయిపేట, కోతిబొమ్మసెంటర్, జూబ్లీరోడ్డు, గణేష్‌నగర్, కొండాలమ్మగుడి రోడ్డు, పాలిటెక్నిక్ కళాశాల ఏరియా, హౌసింగ్‌బోర్డు, శశి కళాశాల రోడ్డు, వీకర్స్ కాలనీ, ఎఫ్‌సీఐ కాలనీ, సత్యవతి నగర్ ఏరియాల్లో విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోనున్నదని, విద్యుత్ వినియోగదారులు సహకరించాలని కోరారు.

పెంటపాడు: మండలంలోని జట్లపాలెం ఫీడర్ మరమ్మతులు కారణంగా శుక్రవారం ఉదయం 8 నుంచి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు విద్యుత్ సరఫరాకు ఆటకం కలుగుతుందని ఎలక్ట్రికల్ డీఈ నరసింహమూర్తి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జట్లపాలెం, ఉమామహేశ్వరం, మౌంజీపాడు గ్రామాల్లో విద్యుత్ సరఫరా నిలిపి వేస్తున్నట్లు విద్యుత్ వినియోగదారులు సహకరించాలని కోరారు.

ద్వారకా తిరుమలకు ఆర్టీసీ సర్వీసులు

తణుకు అర్బన్: ద్వారకా తిరుమలకు వెళ్లే తణుకు పరిసర ప్రాంత వెంకటేశ్వర స్వామి భక్తుల సౌకర్యార్థం తణుకు నుంచి ప్రతి రోజు ద్వారకా తిరుమలకు ఆర్టీసీ బస్సు ఏర్పాటు చేశామని తణుకు ఆర్టీసీ డిపో మేనేజరు సప్పా గిరిధర్‌కుమార్ తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని తణుకు పట్టణ, పరిసర ప్రాంత ప్రయాణికులు ఉపయోగించుకోవాలని కోరారు.

క్లుప్తంగా

దివీస్ కంపెనీకి 18 మంది ఎంపిక



విద్యార్థులను అభినందిస్తున్న కళాశాల సిబ్బంది

పెంటపాడు: మండలంలోని పెంటపాడు డీఆర్ గోయంకా ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో గురువారం దివీస్ లేబరేటరీకి చెందిన కంపెనీ ప్రతినిధులు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పలు కళాశాలల నుంచి 18 మంది విద్యార్థులు ఇంటర్వ్యూలకు హాజరయ్యారు. వారిలో సైన్స్ విద్యార్థులు 6 గురు ఎంపికయ్యారు. ఆ వివరాలను కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎన్ వెంకటేశ్వరరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపికైన విద్యార్థులను ప్రిన్సిపాల్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ పిన్సిపాల్ ప్రసాద్, ఎన్‌సీసీ అధికారి యువీ ప్రేమ్‌సాగర్, కెమిస్ట్రీ ఇన్‌చార్జి సురేంద్ర, జేకేసీ ప్రతినిధులు ఇందరమ్మ, సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్థిక సాయం అందజేత



ఆటో డ్రైవర్‌కు ఆర్థిక సాయం అందజేస్తున్న దృశ్యం

తణుకు అర్బన్: రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడ్డ భారతమాత ఆటో యూనియన్ సభ్యుడు సానబోయిన శ్రీనుకి యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో గురువారం రూ. 5వేలు ఆర్థిక సాయాన్ని అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు పంగం రాంబాబు, కంచుమర్తి విశ్వేశ్వరరావు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ యూనియన్ సభ్యులకు అండగా ఉంటూ యూనియన్ బలోపేతానికి కృషి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. గురువారం ఆర్టీసీ బస్టాండ్ ఎదురుగా ఉన్న యూనియన్ కార్యాలయం వద్ద బాధితుడికి ఈ సాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆటో యూనియన్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

116 మందికి కంటి పరీక్షలు



నీలాద్రిపురంలో కంటి పరీక్షలు చేస్తున్న దృశ్యం

తాడేపల్లిగూడెం రూరల్: మండలంలోని నీలాద్రిపురం కోదండ రామాలయం వద్ద గురువారం ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. మానవత స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ శిబిరంలో నిడదవోలు రాజేశ్వరి రామకృష్ణన్ లయన్స్ కంటి ఆసుపత్రి వారు 116మందికి కంటి పరీక్షలు చేశారు. వీరిలో 10మందికి కంటి ఆపరేషన్లు అవసరం కాగా, మరో 48మందికి ఉచితంగా కళ్లజోళ్లు అందించనున్నట్టు మానవత స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ అధ్యక్షుడు పచ్చా వెంకటేశ్వరరావు తెలిపారు. మానవత ప్రతినిధులు పైడికొండల సింధు, యర్రా ఆంజనేయ స్వామి, చేకూరి బంగార్రాజు, బురిడి సతీష్, మిరియాల కిషోర్, హరికుమార్, కే.బాలకృష్ణ, చిప్పాడ గురుమూర్తి, ముళ్లపూడి రత్నాజీ, నల్లూరి శ్రీనివాస్, పచ్చా రామకృష్ణ, బుర్రె పృథ్వీ, సమయమంతుల కాశి, శివరాణి, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

ప్రశాంతంగా జేఈఈ మెయిన్స్ పరీక్షలు

తాడేపల్లిగూడెం (టీఓసీ): జాతీయ సాంకేతిక విద్యా సంస్థల్లో ప్రవేశాలకు గానూ నిర్వహించే ప్రవేశ పరీక్ష జేఈఈ మెయిన్స్ రెండోవ విడత పరీక్ష రెండోవ రోజు గురువారం నిర్వహించారు. ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిలాల వ్యా ప్తంగా నాలుగు పరీక్ష కేంద్రాలలో నిర్వహించగా పట్టణంలోని శ్రీ వాసవి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటల పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఉదయం జరిగిన పరీక్షకు 180 మందికి 175 మంది, సాయంత్రం జరిగిన పరీక్షకు 180 మందికిగాను 176 మంది పరీక్షలకు హాజరయ్యారు. చీఫ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రత్నాకరరావు, పరీక్ష కేంద్రం కోఆర్డినేటర్ నటరాజ్, కొల్లా సురేష్‌లు పర్యవేక్షించారు.

నియోజకవర్గ అభివృద్ధే ధ్యేయం

తాడేపల్లిగూడెం రూరల్: నియోజకవర్గ అభివృద్ధే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్నానని ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్ అన్నారు. గురువారం మండలంలోని నవాబుపాలెం – జగన్నాథపురం, మెట్టఉప్పరగూడెం, ఉప్పరగూడెం, అప్పారావుపేట గ్రామాల్లో బీటీ, సీసీ రోడ్లను ఆయన ప్రారంభించారు. అలాగే, జగన్నాథపురం – మాధవరం వరకు రూ.87లక్షలతో నిర్మించనున్న బీటీ రోడ్డుకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఎంజీఎన్ఆర్ఈ జీఎస్ నిధులు సుమారు రూ.3కోట్ల విలువైన రోడ్లను ప్రారంభించడం జరిగిందన్నారు. బీజేపీ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ ఈతకోట తాతాజీ, సర్పంచ్‌లు మద్దుకూరి గంగాభవాని, ఉండ్రాజవరపు చంద్రిక, ముప్పిడి సూర్యకుమారి, ఆరుగొల్లు శ్రీనివాస్, పీఆర్ డీఈ శ్రీనివాస్, ఏఈ శ్రీనివాస్, ఈవోపీఆర్‌డీ ఎం.వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీఎల్‌వోలకు శిక్షణ కార్యక్రమం



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ బీఎస్ నారాయణరెడ్డి

తణుకు అర్బన్: బీఎల్‌ఓలు తమ విధి నిర్వహణలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఓటరు నమోదు ప్రక్రియతోపాటు తొలగింపును కూడా సక్రమంగా నిర్వర్తించాలని స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ బీఎస్ నారాయణరెడ్డి అన్నారు. తణుకు మునిసిపల్ కార్యాలయంలో గురువారం నియోజకవర్గ పరిధిలోని బీఎల్‌వోలకు నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. ముఖ్యంగా ఓటు హక్కు వయసు వచ్చిన వారి ఓటును తప్పనిసరిగా నమోదు చేసుకునేలా కృషి చేయాలన్నారు. అదే విధంగా ఓట్లు తొలగించాల్సిన సందర్భాల్లో కూడా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను పాటించాలని స్పష్టం చేశారు. ఓటరు పేర్లు, చిరునామా ఇతర వివరాల సరిచేసుకునే క్రమంలో కూడా నిబంధనల మేరకు పని చేయాలన్నారు. తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చిన వారిపై తీసుకొనే క్రమశిక్షణ చర్యలతోపాటు పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద ఉండాల్సిన సమాచారాన్ని, ఫారం 6,7,8 ఆమోదలం తెలుపుటకు నిర్ణీత ఫారంల వివరాలు, ఆవశ్యకతపై అవగాహన కల్పించారు. తణుకు తహసీల్దార్ డీవీఎస్ఎస్ అశోక్‌వర్మ, ఇరగవరం తహసీల్దార్ ఎం.సుందర్‌రాజు, తణుకు స్పెషల్ డిప్యూటీ తహసీలార్ ఎస్.శివశంకర్, నియోజకవర్గం నుంచి వచ్చిన 233 మంది బీఎల్‌వోలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆప్కాస్ రద్దు చేస్తే కార్మికులను పర్మినెంట్ చేయాలి



తణుకు మునిసిపల్ కార్యాలయం వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న సీఐటీయూ నాయకులు

తణుకు అర్బన్: ఆప్కాస్ రద్దు చేస్తే మునిసిపల్ కార్మికులందరినీ పర్మినెంట్ చేయాలని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి పీవీ ప్రతాప్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. గురువారం స్థానిక మునిసిపల్ కార్యాలయ ఆవరణలో నిరసన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మునిసిపల్ కార్మికులను ఆప్కాస్ నుంచి తొలగించి ప్రైవేటు ఏజెన్సీలకు అప్పగించడం అన్యాయమన్నారు. గతంలో విశాఖ హుదూద్ తుఫాన్, కరోనా, విజయవాడ వరదలు వంటి సందర్భాల్లో ప్రాణాలకు తెగించి కార్మికులు పనిచేశారన్నారు. ఆప్కాస్ ఏర్పాటుకు ముందు కార్మికుల వేతనాలు నెలలు తరబడి పెండింగ్‌లో ఉండేవని, మళ్లీ అలాంటి పరిస్థితికి కార్మికులను నెట్టడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. పెరుగుతున్న ధరలు కనుగుణంగా రూ. 26వేలు ఇవ్వాలని, సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలని, ప్రైవేటు ఏజెన్సీలకు అప్పగించడం మానుకోవాలని నినాదాలు చేశారు. అనంతరం డిమాండ్స్‌తో కూడిన వినతి పత్రం మునిసిపల్ మేనేజర్‌కి అందజేశారు. సీఐటీయూ నాయకులు యస్. ఆదినారాయణ బాబు, ఉండ్రాజవరపు శ్రీను, గెల్లా విజయకుమార్, డి. సత్యనారాయణ, రాజు, శ్రీదేవి పాల్గొన్నారు.

అసత్య కథనాలను ప్రసారం చేస్తే కేసుల నమోదు

తాడేపల్లిగూడెం అర్బన్ : అసత్య కథనాలను ప్రసారం చేస్తే కేసులు నమోదు చేస్తామని పట్టణ ఎస్సై పి.నాగరాజు హెచ్చరించారు. గురువారం ఆయన మట్లాడుతూ గత నెల 30వతేదీన మైనర్ బాలికను లైంగికంగా వేధిస్తున్న యువకుడిపై ఫోక్సో కేసు నమోదు చేశారు. ఈవిషయంపై కొన్ని అసత్య వార్తలను సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రచారం చేయడంతో బాలిక తల్లిద్రండులు మనస్థాపానికి గురయ్యారని చెప్పారు. బాలిక బంధువులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు ఆ మీడియా వ్యక్తులపై కేసులు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై పి.నాగరాజు చెప్పారు. ప్రచారం చేసే సమయంలో మైనర్ల పేర్లతో పాటు వారి తల్లిదండ్రులు, బంధువుల పేర్లను ప్రసారం చేయరాదని తెలిపారు.

ధాన్యం విక్రయాల్లో దళారులను నమ్మొద్దు



సభలో మాట్లాడుతున్న జాయింట్ కలెక్టర్ టి.రాహుల్ కుమార్‌రెడ్డి

తాడేపల్లిగూడెం రూరల్: రైతులు మధ్య దళారులను నమ్మి ధాన్యాన్ని విక్రయించవద్దని ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్ అన్నారు. గురువారం సాయంత్రం మండలంలోని మోదుగ గుంట సచివాయలం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభకు ఏడీఏ పి.మురళీకృష్ణ అధ్యక్షత వహించారు. ఎమ్మెల్యే బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తున్న ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులు తమ ధాన్యాన్ని విక్రయించి లబ్ధి పొందాలన్నారు. రైతులు ధాన్యం విక్రయించిన 48 గంటల్లోనే రైతుల ఖాతాకు సొమ్ము జమ అవుతుందన్నారు. జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ టి.రాహుల్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రైతులు మిల్లర్లు ఇచ్చిన ధాన్యం సంచులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించుకోవాలన్నారు. సంచులకు చిల్లులు ఉంటే వాటిని పక్కన పెట్టాలన్నారు. అలాగే, ధాన్యం విక్రయించిన వెంటనే ధాన్యం సొమ్ములు వివరాలతో కూడిన షీట్ వస్తుందని, ఆ వెంటనే రైతులు వెళ్లిపోవద్దని, వేలి ముద్ర తప్పనిసరిగా వేయాలన్నారు. ధాన్యం సొమ్ములు రైతు ఖాతాకు జమ అవుతాయన్నారు. ధాన్యంలో తేమ శాతం తేడా లేకుండా సర్వర్లకు అనుసంధానించడం జరిగిందన్నారు. ఈ విషయాలను రైతులు గుర్తుంచుకోవాలన్నారు. రైతులు వాట్సాప్ గ్రూపు ద్వారా కూడా ధాన్యాన్ని ఇంటి వద్ద నుంచే విక్రయించవచ్చన్నారు. అయితే, ముందుగా ఏ రోజు ధాన్యం కోస్తున్నది, ఎన్ని బస్తాలు విక్రయిస్తున్నది వాట్సాప్ ద్వారా తెలియజేయాలన్నారు. రైతులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలన్నారు. జిల్లా సివిల్ సప్లయిస్ డీఎం శివరాంప్రసాద్, ఆర్డీవో ఖతీబ్ కౌసర్ బనో, డీఎస్‌వో ఎన్. సరోజ, డీసీవో ఎం .నాగరాజు, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖఅధికారి జడ్.వెంకటేశ్వరరావు, తహశీల్దార్ ఎం.సునీల్‌కుమార్, మండల వ్యవసాయాధికారి ఆర్ఎస్.ప్రసాద్, మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ ఈతకోట తాతాజీ, సర్పంచ్ కట్టా సత్యవతి, ఎమ్పీటీసీ దండుబోయిన విజయదుర్గ, కొమ్ముగూడెం సొసైటీ సీఈవో సీహెచ్ఎస్‌వీకే. శర్మ, అసిస్టెంట్ రిజిస్ట్రార్ ఇ.లక్ష్మీకాంతం, మాజీ ఉప సర్పంచ్ ఏపూరి సత్యనారాయణ, నాయకులు కట్టా సీతారామయ్య, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మానవత సేవలు అభినందనీయం

తణుకు అర్బన్: మానవత సేవలు అభినందనీయమని పలువురు వక్తలు కొనియాడార. తణుకు మానవత సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగురాలైన గుమ్మలూరి దుర్గాభవానికి ఎప్సాన్ ప్రింటర్‌ను అందజేశారు. గురువారం తణుకు గమిని ఫంక్షన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో దాతలు కంచర్ల త్రినాథరావు, చేకూరి ప్రదీప్, పూసరపు నాగ శివ గాంధీ ఇచ్చిన విరాళంతో ప్రింటర్‌ను కొనుగోలు చేసి ఇచ్చినట్లు మానవత రాష్ట్ర కన్వీనర్ విస్తరణ, అభివృద్ధి కమిటీ డాక్టర్ కోడూరి రాధా పుష్పావతి తెలిపారు. దాతలు అందజేసిన సహకారాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని ఉపాధి పొందాలని అన్నారు. జిల్లా శాంతి ర్యాలీ కమిటీ చైర్మన్ గమిని రాంబాబు మాట్లాడుతూ సభ్యత్వాలు, దాతలు ఇచ్చిన విరాళాలతో తణుకు మానవతా సంస్థ అనేక సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తుందని అన్నారు. ఈనెల 7 నుంచి నిర్వహించనున్న చలివేంద్రానికి పట్టణానికి చెందిన దాత చిట్టూరి సుజాత రూ. 10వేలు విరాళంగా ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. సంస్థ అధ్యక్షురాలు కటారి శారదాదేవి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో కార్యదర్శి బొల్లం రామకాశి , కోశాధికారి అక్కిన కాశీ విశ్వనాథం, జిల్లా ప్రతిభా పురస్కారాల కమిటీ చైర్మన్ బోయపాటి రామలక్ష్మి, విశిష్ట దాత చిట్టూరి సుజాత పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికల హామీలు నెరవేర్చాలి



తణుకు యానాదుల కాలనీలో మాట్లాడుతున్న సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి గోపాలన్

తణుకు అర్బన్: ఎన్నికల్లో పేదలందరికీ సొంతింటి కల నెరవేరుస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఇచ్చిన హామీని వెంటనే అమలు చేయాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి జేఎన్‌వీ గోపాలన్ డిమాండ్ చేశారు. గురువారం స్థానిక జయంతి కాలనీలో ఎస్టీలు నివసించే ఇళ్లను జిల్లా సీపీఎం బృందం పరిశీలించింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ స్వాతంత్రం వచ్చి 78 ఏళ్లు పూర్తి చేస్తుంటున్నా నేటికీ మైదాన ప్రాంత గిరిజనులైన ఎస్టీలు అభివృద్ధికి దూరంగానే ఉన్నారని, విద్య, వైద్యానికి నోచుకోలేని బతుకుల్లో మగ్గిపోతున్నారని వాపోయారు. పిల్లలు చదువులకు దూరమవుతున్నారని, యాచకులుగా, చెత్త ఏరుకునే వారిగా మారుస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. యానాదులు, ఎరుకలు, చెంచులకు ఆధార్ కార్డులు నమోదు చేసుకోవడానికి పుట్టిన తేదీ కోసం డబ్బులు తీసుకోవడం, సర్టిఫికెట్ లేకపోవడంతో ఆధార్ సెంటర్‌లలో ఇబ్బందులు పెడుతున్నారని తెలిపారు. తక్షణం జిల్లా అధికారులు ఆధార్ కార్డులు లేని ఎస్టీలకు ప్రత్యేకంగా ఆధార్ క్యాంపులు నిర్వహించి అందరికీ ఆధార్ కార్డులు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు జక్కంశెట్టి సత్యనారాయణ, కె.క్రాంతి బాబు, పట్టణ కార్యదర్శి ఎ. అజయకుమారి, సీనియర్ నాయకులు గారపాటి రంగారావు, నాయకులు గోపీ, ఆదినారాయణబాబు, ఎస్టీ నాయకులు కొండ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

న్యాయ విచారణ జరపాలని డిమాండ్

పెంటపాడు: పాస్టర్ ప్రవీణ్ మృతిపై ప్రభుత్వం నిష్పక్షపాతంగా న్యాయ విచారణ జరిపించాలని రాష్ట్ర పాస్టర్ల సంఘ నాయకులు, గూడెం యునైటెడ్ పాస్టర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు రెవ. జీజే జ్యోతి ఆనంద్ పేర్కొన్నారు. గురువారం ఆయన గూడెం ఫెయిత్‌చర్చిలో యునైటెడ్ పాస్టర్ల అసోసియేషన్ నాయకులతో కలసి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మార్చి 24న జరిగిన సంఘటన తనను కలిచి వేసిందన్నారు. క్రైస్తవులపై దాడులు చేయడం సర్వ సాధారణమైపోయిందన్నారు. ఈ చర్యను తేలికగా తీసుకోకుండా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్, ప్రభుత్వ విప్ బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్‌లు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. క్రైస్తవుల ఐక్యత వర్ధిల్లాలి అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యుపీఏ నాయకులు కంకిపాటి కృపావరం, సబ్బితి తిమోతి, కాకర్లమూడి సామ్యేల్, కె. నాగేశ్వరరావులు క్రైస్తవులపై జరుగుతున్న దాడులను ఈ సందర్భంగా ఖండించారు. వస్కా డేవిడ్‌రాజు, మానుకొండ ఐజక్‌రాజు, కందికట్ల బెన్నీపాల్, యాళ్ల రాజ్‌పాల్, వస్కా జాన్‌పీటర్, డి. మహేష్‌పాల్, లాజర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నవధాన్యాలతో సిరులు

రైతుసేవా కేంద్రాలలో నవధాన్యాల కిట్లు లభ్యం



అత్తిలి మండలం మంచిలిలో జీలుగ చల్లిన పొలం

అత్తిలి: ప్రధాన పంటకు ముందు ప్రీ మాన్సూన్ డ్రై సోయింగ్(నవధాన్యాలు) సాగు చేపట్టడం ద్వారా సేంద్రియ కర్బనంను పెంచుతుందని, ఈసాగు పట్ల రైతులు అవగాహన కలిగి ఉండాలని వ్యవసాయశాఖ అధికారులు విస్తృత ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రీ మాన్సూన్ డ్రై సోయింగ్ సాగు అనేది పంటకాలనికి సంబంధం లేకుండా ప్రధాన పంటకు ముందు 20–30 రకాల వివిధ పంట విత్తనాలను కలిపి వెదజల్లి, సాగుభూమిని సజీవ వేరు వ్యవస్థతో ఎల్లప్పుడూ కప్పబడి ఉండే ప్రక్రియ. పీఎండీఎస్ అనే ప్రక్రియ 365 రోజులు భూమి పంటలతో కప్పబడి ఉండాలనే వ్యూహంతో ముఖ్య భూమిక పోషిస్తుంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ పీఎండీఎస్ విధానాన్ని నవధాన్యాల సాగు పద్ధతిగా పిలుస్తారు. మామూలు పద్ధతిలో చేసే వ్యవసాయ క్రమంలో దుక్కి చేసి, ఎరువులు వాడి, పంటల మధ్య బీడు పెట్టే ప్రక్రియలో భూమిలో సేంద్రియ కర్బన శాతం తగ్గుముఖం పడుతుంది. ప్రకృతి వ్యవసాయ పంటల సాగు సేంద్రియ కర్బనంను పెంచుతుంది. పంటలు కిరణజన్య సంయోగ క్రియ నుండి ఆహారాన్ని తయారు చేస్తాయి. అలా తయారు కాబడ్డ ఆహారంలో 30 శాతం వరకు వేర్ల ద్వారా స్రవించబడి, నేల పైపొరల మీద ఆధార పడ్డ అసంఖ్యాక జీవరాశుల సంఖ్యను పెంపొందిస్తూ మొక్కలు, వాటిపోషకాలను సరఫరా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. పంట కోసిన అనంతరం తదుపరి పంట విత్తు వరకు నేలలోకి కార్బన్ విడుదల చేయడం ఆగిపోతుంది. కాబట్టి ఏడాది పొడవునా నిరంతరాయంగా పంటలను పండించడం వల్ల సేంద్రియ కర్బనశాతం సంవత్సరం పొడవునా నేలలోకి చేరుతుంది. ప్రతీ సీజన్‌లో పంటల వైవిధ్యాన్ని మెరుగుపర్చడానికి, బీడుగా ఉండే భూములను పంటలతో సాధారణంగా వేసవినెలలలో పొలాలు బీడుగా ఉంటాయి కాబట్టి పీఎండీఎస్ లోని పలు పంటల ద్వారా ఆదాయం, భూమిలో పోషకాల పెంపుదలతో పాటు పశువులకు నాణ్యమైన పచ్చిమేతగా పొందేందుకు కూడా అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఖరీఫ్ పంట అనంతరం రబీ పంటకు ముందు బీడుగా ఉండే నెలలలో కూడా పంటలు సాగ చేయడానికి రబీ డ్రై సోయింగ్ పద్ధతి అనువైనది.

పీఎండీఎస్ విధానంలో పంటల విత్తనాలు ఇవే...

జీలుగ, జనుము, పిల్లిపెసర, జొన్నలు, పెసలు, ఉలవలు, మినుములు, బొబ్బర్లు, సజ్జలు, నువ్వులు, గోంగూర, పాలకూర, తోటకూర, బీర, అనాభ, దోస, మెంతులు, చుక్కకూర, ఆవాలుతో కూడిన విత్తనాల కిట్‌ను వ్యవసాయశాఖ ద్వారా రైతులకు అందజేస్తుంది.

ప్రీమాన్సూన్ డ్రై సోయింగ్(నవధాన్యాలు) వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు...

పీఎండీఎస్ పద్ధతి 365 రోజులు భూమి కప్పబడి ఉంచే నిరంతర సాగు ప్రక్రియకు శ్రీకారం చుడుతుంది. వివిధ పంటల వేర్లు భూమిలో వైవిధ్య రకాల సూక్ష్మజీవులకు ఆశ్రయం కల్పించి పంటలకు ఉపయోగపడే వీటి సంతతిని అభివృద్ధి పరుస్తాయి. తద్వారా ప్రధాన పంటకు కావాల్సిన స్థూల, సూక్ష్మ పోషకాలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చి మొక్కల వేరు వ్యవస్థ గ్రహించేటట్టు చేస్తాయి. నవధాన్య పంటలు పశువులకు పోషక విలువలతో కూడిన పచ్చిమేతగా ఉపయోగపడుతుంది. నేల గుల్లబారి వానపాములు వృద్ధి చెందుతాయి. నేలలో నీటి నిల్వ సామర్థం పెరుగుతుంది. పలు పంటలు సాగు వలన అదనపు ఆదాయం రైతులకు కలుగుతుంది. నేల కోతకి గురి కాదు. జీవ వైవిధ్యం, నేలలో సేంద్రియ కర్బన శాతం పెరుగుతుంది. ప్రధాన పంటలో రసాయనిక ఎరువులు వినియోగం తగ్గుతుంది. ప్రధాన పంటలో కలుపు తగ్గుతుంది. పంటలో చీడపీడలు, తెగుళ్లను తట్టుకునే సామర్థం పెరుగుతుంది. ప్రధాన పంట వాతావరణ వైపరీత్యాలను తట్టుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

రైతులు నవధాన్యాల సాగు చేపట్టాలి



రైతులు నవధాన్యాల సాగు చేపట్టాలి. ప్రతీ గ్రామంలో రైతు సేవా కేంద్రాల వద్ద రైతులు తమ పేర్లను నమోదు చేసుకుంటే 15 రకాల విత్తనాలతో కూడిన 10 కిలోల కిట్‌ను రూ. 800లకు అందజేస్తున్నారు. విత్తనాలను నానబెట్టి కోత కోసే ముందు చేలల్లో చల్లాలి. ఈఅవకాశాన్ని రైతులందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. టీకే రాజేష్, మండల వ్యవసాయశాఖ అధికారి, అత్తిలి.